



7月の給食献立表



令和3年度

小川町学校給食センター

日	曜	献立名				材 料 名		
		主 食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)
1	木	くろパン	牛乳	ごま ドレッシング	ミートボールスープ チキンピカタ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 とうふミートボール チキンピカタ だいず ヨーグルト	くろパン あぶら はるさめ ドレッシング	☆にんじん ○たまねぎ もやし チンゲンサイ ブロッコリー キャベツ
2	金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	マーボーどうふ しゅうまい ナムル	牛乳 ぶたにく とうふ みそ しゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら しゅうまいのかわ ドレッシング	にんにく ねしよが ☆にんじん ○なごねぎ にら もやし とうもろこし こまつな
5	月	ごはん	牛乳	ソース	つきなじる ポテトコロッケ あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく とうふ みそ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら しらたまだんご さとう ポテトコロッケ カレーこ	☆にんじん だいこん ○なごねぎ こまつな にんにく ○たまねぎ ○ピーマン
6	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ごま ドレッシング	しおラーメン ハッシュドポテト ごぼうサラダ ㊤アーモンドフィッシュ	牛乳 ぶたにく ㊤かたくちいわし	ホットちゅうかめん ごまあぶら ハッシュドポテト あぶら ドレッシング ㊤アーモンド	にんにく ねしよが ☆にんじん たけのこ とうもろこし もやし ○なごねぎ チンゲンサイ キャベツ ○きゅうり ごぼう
7	水	ごはん	牛乳		たなぼたじる ほしがたハンバーグ ひじきとがんものいために	牛乳 とりにく とうふ ほしがたハンバーグ ぶたにく ひじき がんもどき	ごはん あぶら ビーフン さとう でんぷん こんにやく さんおんとう	にんじん ○たまねぎ ほししいたけ こまつな
8	木	しょくパン	牛乳	マーマレード ソース わふう ドレッシング	ミネストローネ タラフライ こんにやくとこまつなのサラダ	牛乳 とりにく だいず タラフライ	しょくパン マーマレード あぶら シェルマカロニ さんおんとう こんにやく ドレッシング	にんにく セロリ にんじん ○たまねぎ キャベツ トマト ○きゅうり こまつな
9	金	ごはん	牛乳		なつやさいカレー コーンフライ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく カレーの中の牛乳	ごはん あぶら ○じゃがいも さとう カレールウ コーンフライ	にんにく ねしよが にんじん ○たまねぎ かぼちゃ トマト なす ○ピーマン みかん
12	月	ごはん	牛乳		すいとん アジのレモンソースかけ ビビンバ	牛乳 とりにく アジでんぷんつき ぶたにく	ごはん あぶら すいとん さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん こまつな レモン にんにく たけのこ もやし ほうれんそう ○なごねぎ
13	火	ごはん	牛乳	ふりかけ パンパンジー ドレッシング	とんじる にくだんご わかめサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ にくだんご わかめ	ごはん あぶら ○じゃがいも こんにやく ドレッシング	ごぼう にんじん だいこん ○なごねぎ キャベツ とうもろこし
14	水	ごはん	牛乳		こんさいのごまじる さんまのかぼやき きりぼしだいこんのごもくに	牛乳 とうふ みそ さんまでんぷんつき ぶたにく あぶらあげ だいず	ごはん あぶら ごま さとう	にんじん ごぼう だいこん ○なごねぎ こまつな きりぼしだいこん
15	木	バター コッペパン	牛乳	イタリアン ドレッシング	クリームシチュー オムレツのケチャップソースかけ なつやさいのサラダ	牛乳 とりにく しろはなまめ オムレツ シチューの中の牛乳	バターコッペパン あぶら ○じゃがいも ホワイトルウ さとう ドレッシング	にんじん ○たまねぎ ブロッコリー キャベツ ○スッキーニ えだまめ とうもろこし
16	金	ごはん	のみもの セレク		ちゅうかスープ あげぎょうざ チンジャオロース	(いちごミルク) とりにく ぎょうざ ぶたにく	ごはん ごまあぶら はるさめ ぎょうざのかわ あぶら さとう	にんじん もやし キャベツ ほししいたけ にんにく ねしよが たけのこ ○ピーマン (りよくちゃ) (りんごジュース)

実施回数 12回
 “はし”は毎日用意しましょう！
 ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。
 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町産の有機栽培野菜・○は小川町産のおがわん野菜を予定しています。
 ★毎月19日は食育の日です。今日はピーマンを使用します。★

中学生250mlの牛乳の日：7月8日・15日

※裏面もあります

「食育の日給食」レシピ集



7月7日は七夕



七夕は彦星と織姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

☆給食では、7日に七夕給食を実施します☆

ビーフンを天の川に見立て、星型の人参を入れた「七夕汁」と、星の形をした「星型ハンバーグ」です。七夕の夜には、星の輝く天の川が見られるといいですね♪

暑さに負けない夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

毎月19日は「食育の日」

みんなの元気は地元野菜から

～味わおう！食育の日にこの野菜～



小川町マスコットキャラクター 豊夢(すたむ)ちゃん

小川町では、毎月19日(食育の日)前後に、小中学校と保育園の給食で統一食材を使った献立を提供することになっています。今月の食材は「ピーマン」です。7月16日(金)「チンジャオロース」に入っています。

ピーマンは、カロテン、ビタミンCやEが豊富な夏の健康野菜です。ビタミンCは、中くらい2個でレモン1個分に相当するほどで、しかもピーマンのビタミンCは、加熱で損傷しにくいのが特徴です。また、ピーマンにたっぷり含まれるカロテンは、油との相性が抜群。油で炒めると体内での吸収が高まるばかりか、かさが減るのでたくさんとることができます。カロテンには免疫力を高める働きがあります。

ピーマンは独特の苦みがあり、子どもたちが苦手とする野菜の定番です。切り方でも苦味の感じ方や食感は変わり、縦に切ると苦味がやわらぎシャキシャキして、横に切ると苦味はありますが柔らかな食感になります。また、ピーマンは加熱すると独特のにおいや苦味がやわらぐので、ぜひいろいろな調理方法を試してみてください。